

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

# **СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2014**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
IV студентської науково-практичної конференції**

**27 травня 2014 р.**

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2014**

УДК 796:378  
ББК 75:74.58  
С 88

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
(протокол № від 27 червня 2014 р.)*

**Рецензенти:**

**Арзютов Г.М.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств НПУ ім. М.П. Драгоманова;

**Свиридюк В.З.** – доктор медичних наук, професор, проректор з наукової роботи Житомирського інституту медсестринства;

**Левківський М.В.** – доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки Житомирського державного університету ім. Івана Франка.

**Студентська спортивна наука – 2014:** збірник наукових праць IV студентської науково-практичної конференції. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 140 с.

У збірнику подаються результати теоретичних, прикладних та науково-методичних досліджень магістрантів і студентів із широкого спектру питань фізичної культури і спорту. Видання розраховане на студентів, магістрантів та викладачів фізичного виховання.

**Редакційна колегія:**

*Сейко Наталія Андріївна* – проректор з наукової роботи ЖДУ імені Івана Франка, д.п.н., професор;

*Вискушенко Андрій Петрович* – проректор з навчально-методичної та виховної роботи, к.б. н., доцент;

*Кутек Тамара Борисівна* – декан факультету фізичного виховання і спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

*Ахметов Рустам Фагимович* – зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання, д.н. з фіз. вих. і спорту, професор;

*Грибан Григорій Петрович* – зав. каф. фізичного виховання та рекреації, д.п.н., доцент;

*Яворська Тетяна Євгенівна* – зав. кафедри олімпійського і професійного спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту;

*Корнійчук Наталія Миколаївна* – зав. каф. медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, к. біолог. н., доцент;

*Крук Микола Зенонович* – доцент каф. фізичного виховання та рекреації, к.п.н., доцент;

*Вовченко Інна Іванівна* – доцент каф. теорії і методики фізичного виховання, к.н. з фіз. вих. і спорту;

*Романчук Віктор Миколайович* – професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ННП ЖВІ ДУТ, к.н. з фіз. вих. і спорту, професор.

*Шаверський В.К.* – каф. олімпійського і професійного спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту

*Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів,  
власних імен та інші відомості відповідають автори публікацій.  
Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.*

© ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

## ЗМІСТ

<b>Батирєва А.О., Грибан Г.П.</b> Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Англії.....	10
<b>Бридун М.А., Яворська Т.Є.</b> Вплив фізичних вправ на організм людини при цукровому діабеті.....	12
<b>Брюханова В.П., Вітебська І.В., Погребенник Л.І.</b> Українські народні ігри як засіб фізичного виховання студентів.....	13
<b>Вакулко С.П., Грищук С.М.</b> Розвиток фізичних якостей у школярів молодшого та середнього шкільного віку за допомогою рухливих ігор.....	15
<b>Васильчук К.В., Тамашевський І.Я.</b> Удосконалення фізичної підготовки волейболістів 17–20 років з урахуванням ігрового амплуа.....	17
<b>Вергальюк А.І., Грибан Г.П.</b> Вплив та механізми лікувальної дії фізичних вправ.....	19
<b>Гедзюк Д.О.</b> Стан тренуваності бігунів на 800 метрів в умовах рівнини та середньогір'я.....	22
<b>Гилиук С.С., Яворська Т.Є.</b> Лікувальна гімнастика при поперековому остеохондрозі.....	24
<b>Гінгізов О.М., Дзензелюк Д.О.</b> Оперативне мислення самбістів при виконанні утримання.....	25
<b>Гненна Л.Ф., Вонсович Ю.Ю.</b> Вплив позитивного мислення на психічне здоров'я студентів.....	26
<b>Гненна Л.Ф., Гуренко Т.О.</b> Профілактика гіподинамії шляхом підвищення рухової активності.....	28
<b>Головень Д.С., Грибан Г.П.</b> Особливості застосування рекреаційно-відновлювальних засобів фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні.....	29
<b>Головня С.К., Кафтанова Т.В.</b> Основи рухової діяльності під час гри у баскетбол.....	31
<b>Горай О.В., Осипенко В.Е.</b> Психомоторика – важливий аспект відбору дітей молодшого шкільного віку до занять з настільного тенісу.....	33

інсуліну, покращується здатність організму хворого засвоювати глюкозу, підвищується стійкість його до прийому вуглеводів, зменшуючи небезпеку виникнення діабетичної коми.

З'ясовано, що при цукровому діабеті не можна використувати вправи із значним загальним силовим напруженням та вправи на швидкість, при яких утворюється значний кисневий борг, переважають анаеробні процеси у м'язах, збільшується вміст у крові кислих продуктів і рівень глюкози не зменшується.

Отже, правильність дозування фізичних навантажень слід контролювати за суб'єктивними та об'єктивними показниками: самопочуттям хворого, рівнем глюкози у крові та сечі, масою тіла тощо. Заняття ЛФК слід проводити не раніше ніж через годину після ін'єкції інсуліну і легкого сніданку. Хворий має знати таке: якщо під час занять або після них виникає відчуття голоду, слабкості, тремтіння рук, необхідно з'їсти 1–2 шматочка цукру і припинити заняття. Відновити їх можна після зникнення гіпоглікемії на другий день, але зменшити навантаження.

Таким чином, результати дослідження дозволили зробити висновок, що лікувальні рухи забезпечують загальне помірне фізичне навантаження, що оптимально сприяє споживанню глюкози з крові та її повному згорянню у м'язах і тим самим досягненню головної мети лікування – зменшення її вмісту у крові і сечі.

## **УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

*В.П. Брюханова, І.В. Вітебська, Л.І. Погребенник*

Культура кожного народу є своєрідним організмом, який має унікальну духовну основу, характеризується своєю неповторністю і безперервним процесом розвитку. Кожний народ витворив своєрідні духовні та матеріальні цінності, які вирізняють його з поміж інших народів, засвідчуючи тим самим про особливості національного характеру.

Досліджуючи національно-народні форми фізичного виховання, вчений теоретик В.І. Елашвілі підкреслював: «...немає у світі народу, в якого б не було своїх видів фізичних вправ, що складають один із елементів культури та побуту». Ця галузь, зокрема, була органічною частиною національної культури й українців.

Становлення України як самостійної держави передбачає утвердження національної системи виховання у різних сферах життєдіяльності народу, зокрема, в системі фізичного виховання як засобу виховання молоді. Але, «жодна система фізичного виховання як частина фізичної культури народу не виникає з нічого чи шляхом простого запозичення. Нові системи створюються, використовуючи спадок минулого».

Український народ своїм багатовіковим досвідом інтуїтивної педагогіки відібрав найефективніші засоби гармонійного виховання підростаючого покоління, чільне місце серед яких посідають народні рухливі ігри, тому вони мають значні виховні можливості, що визначаються їх культурно історичним походженням і соціальними функціями у суспільстві.

В українських народних рухливих іграх чітко відображені звичаї народу України, його побут, рівень уявлень про світ, елементи побутових і військових дій. Одним із важливих завдань є вивчення багатой народної спадщини в області українських рухливих ігор і їх застосування в процесі фізичного виховання з метою гармонійного розвитку громадян незалежної України.

Перші записувачі та збирачі українських народних ігор з'явилися в ХІХ ст. Це етнографічні праці Н. Маркевича, П.П. Чубинського, О.В. Богдановича. У наш час у Києві було започатковано Клуб друзів гри, учасники якого впродовж 10 років (1973– 1983 рр.) вирушали в етнографічні експедиції для збирання й записування українських народних ігор. Вони зібрали й опублікували понад 400 українських народних ігор.

Народні ігри як засіб виховання дітей високо оцінювали К.Д. Ушинський, Є.М. Водовозова, Є. І. Тихєєва, С.Ф. Русова, О.П. Усова, В.О. Сухомлинський та ін. К.Д. Ушинський підкреслював яскраво виражену педагогічну спрямованість народних ігор. На його думку, кожна народна гра містить у собі доступні форми навчання, вона спонукає дітей до ігрових дій, спілкування з дорослими. О.П. Усова писала: «У народних іграх немає навіть тіні педагогічної настирливості, й разом з тим усі вони цілком педагогічні».

Високу оцінку іграм дав В.О. Сухомлинський: «Гра – це величезне світле вікно, крізь яке в духовний світ дитини вливається живлючий потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що засвічує вогник допитливості».

Народні ігри класифікуються за такими групами: дидактичні, рухливі з обмеженим мовленнєвим текстом, рухливі хороводні ігри, ігри мовленнєвої спрямованості, обрядові та звичаєві ігри, ігри історичної спрямованості, ігри з відображенням трудових процесів та побуту народу, сезонно-обрядові ігри, ігри-забави та ігри-атракції, ігри-ловітки.